

Veileder for smittevern
Sjøglimt Leirsted 2020
Ver. 2 - 16.06.2020

Innhold

Om denne veilederen	2
Leirstedets utforming og egenart	3
Generelle råd til frivillige organisasjoner	3
Særlige råd om psykososial oppfølging og sårbare personer	3
4 hovedregler for å unngå smitte	4
1. Personer som er eller kan være smittet av korona, skal ikke delta i aktiviteter .	4
2. Sørg for god hygiene	4
3. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer ...	6
4. Ikke del utstyr under aktiviteter	6
Sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner	7

Om denne veilederen

Denne veilederen er utarbeidet av Normisjon region Østfold, eiere av Sjøglimt Leirsted, med basis i veileder utgitt av Landsråd et for barne- og ungdomsorganisasjoner og Frivillighet Norge i mai/juni 2020

Veilederen tar utgangspunkt i forskriften om koronautbruddet. (Forskrift av 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet Covid-19- forskriften). Denne har en rekke krav i § 13 til gjennomføring av arrangement hvor personer fysisk møtes. Frivillige organisasjoner kan gjennomføre de fleste av sine aktiviteter, så lenge de overholder gjeldende råd og anbefalinger om smittevern, slik de er beskrevet i denne veilederen og på Folkehelseinstituttets nettsider.

Veilederen har vært til gjennomsyn og kommentert uten innvendinger av kommuneoverlegen for

Marker kommune

18.06.2020

og er dermed det et rammeverk for drift av Sjøglimt Leirsted i perioden med særskilte restriksjoner for smittevern. Dette gjelder både arrangementer i egen regi og for våre leietakere. Det ytre rammeverk for veilederen er de til enhver tids gjeldene restriksjoner gitt på nasjonalt nivå.

Siste og gjeldene versjon av veilederen finnes på www.normisjon.no/ostfold/sjoglimt

Sjøglimt Leirsted - Marker

På Sjøglimt er det 2 fløyer med soverom - en fløy med 8 rom oppsatt med 2 køyer på hver. Alle rom har vask på rommet og fløyen har 4 bad. Vi legger opp til at 2 rom deler et dedikert bad. På den andre fløyen er det 8 rom med 3 køyer på hver. Også disse rommene har egen vask. Det er 2 toaletter og 2 dusjer knyttet til denne fløyen. Vi slår her sammen faste rom til en leir-kohort på inntil 20 personer som deler toalett og dusj. Til slutt har vi en liten fløy med 2 rom og et handikaptalett med dusj på deling for i alt 3 personer—denne kan også ledere som ligger på de andre fløyene benytte. Personer som deler rom vil bli en rom-kohort, som også deler bord i matsalen og sitter ved siden av hverandre på samlinger osv. Både matsal og andre samlingssteder vil innredes, merkes og beskrives slik at gjeldene regler er enkle å følge. I følge veiledning av 12/6 kan nå barn og ungdom på leir innad i en kohort fravike 1-meters regel sammen med sine ledere, men fortsatt unngå kroppskontakt. Fra 15/6 tillates forsamlinger på inntil 200 personer, men for Sjøglimt vil ivaretagelse av smitteverntiltak begrense sammen med øvrige godkjenninger. Både matsal og andre samlingssteder vil innredes, merkes og beskrives slik at gjeldene regler er enkle å følge.

Generelle råd til frivillige organisasjoner

Organisasjonen har ansvar for at aktiviteter og arrangementer er i tråd med råd og anbefalinger om smittevern fra helsemyndighetene. Vi har følgende generelle råd til organisasjonene:

- Hold dere oppdatert på nasjonale regler og anbefalinger om smittevern
- Gi opplæring til lederne i smittevern og gjeldene retningslinjer.
- Velg en smittevernansvarlig for hver leir, som setter seg inn i hvilke retningslinjer som finnes og sørger for at disse overholdes.
- Informer alle som skal delta på aktiviteten på forhånd om hvilke regler som gjelder

for antall personer, avstand til hverandre, hvordan man opptrer i området i forkant.

- Ha dialog med personer i risikogruppen og ta hensyn til behov for tilrettelegging. Oppdatert informasjon om hvem som er i risikogruppen er tilgjengelig på Helsedirektoratets nettsider.
- Før deltakerlister med kontaktinformasjon for arrangementet, slik at dere kan hjelpe helsemyndighetene med smittesporing dersom dette blir aktuelt.
- Unngå eller avbryt aktiviteten hvis dere er utrygge på om aktiviteten bidrar til økt smitterisiko.

SÆRLIGE RÅD OM PSYKOSOSIAL OPPFØLGING OG SÅRBARE PERSONER

Avhengig av aktivitet og målgruppe, kan koronasituasjonen være mentalt krevende, både for arrangører, frivillige og deltakere. Det er derfor viktig at organisasjonen gjør seg noen tanker om hva slags ekstra risikosituasjoner dere kan møte i deres aktiviteter og hvordan disse skal håndteres.

Vi anbefaler følgende for aktiviteter med særlig sårbare personer:

- Legg til rette for god oppfølging av frivillige før og etter aktiviteten.
- Forbered frivillige på å at deltakere kan uttrykke oppgitthet og bekymringer knyttet til for eksempel smitte, isolering, karantene, arbeidsmarked og tanker om fremtiden.
- Vurder sårbarheten til personer i risikogruppen som deltar på aktiviteter eller er frivillige, inkludert personer med underliggende sykdommer og personer over 65 år.

4 hovedregler for å unngå smitte

Veilederen har fire hovedregler, i tråd med anbefalinger fra folkehelsemyndighetene:

1. Personer som er eller kan være smittet av korona, skal ikke delta på arrangementet
2. Sørg for god hygiene
3. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer
4. Ikke del utstyr under aktiviteter

1. PERSONER SOM ER ELLER KAN VÆRE SMITTET AV KORONA, SKAL IKKE DELTA PÅ ARRANGEMENTET

Dette omfatter personer som er bekreftet smittet av korona, personer som sitter i karantene og personer som har symptomer på koronasmitte, slik de er definert på Folkehelseinstituttets nettsider.

Råd for å følge denne regelen:

- Gjør dere kjent med smitemåte og symptomer slik disse er forklart på Folkehelseinstituttets nettsider. Vær oppmerksom på at disse kan endre seg, og sørg for at alle deltakere på aktiviteten blir oppdatert.
- Informer deltakerne om at de må bli hjemme fra aktivitet dersom de er eller kan være syke - er det tvil skal fastlege kontaktes før adkomst til leirsted. Dersom noen viser symptomer på sykdom under leiren vil de bli isolert og så snart som mulig hentet hjem.
- Personer som viser symptomer på smitte under oppholdet settes i karantene inntil hjemreise.

2. SØRG FOR GOD HYGIENE

Arrangører, frivillige og deltakere i aktiviteter skal ha god hygiene, som følger Folkehelseinstituttets råd om håndhygiene, hostehygiene, bruk av munnbind, rengjøring og klesvask.

Råd for å følge denne regelen:

- Overhold Folkehelseinstituttets råd om god håndhygiene.
- Legg til rette for håndvask, fortrinnsvis med såpe og vann. Vask hendene hyppig og riktig, spesielt før måltider, etter toalettbesøk og ved bytte av aktivitet. Ha såpe og papirhåndklær tilgjengelig og følg prosedyre for god håndvask.
- Ha alkoholbasert desinfeksjon tilgjengelig når det ikke er mulig med håndvask, for eksempel ved aktiviteter utendørs og ellers på strategiske steder.
- Hyppig renhold og desinfisering av alle utsatte flater som toaletter, dørhåndtak, trappegelender etc hver 3. time dagtid. Det utpekes en ansvarlig på hver leir med hovedoppgave i å påse at renhold jamfør FHI veileder for «Rengjøring og desinfeksjon» overholdes
- Renholdsrutiner for leirstedet følger FHI -veilederen om renhold. Koronaviruset kan fjernes med manuell rengjøring med vann og rengjøringsmidler. Stoler og bord vaskes etter bruk. Øvrige arealer vaskes av egne renholdere mellom leirer.
- Følg opp renholds-loggen og kvitter ut når de forskjellige arealene er klargjort.

Håndvask

MED SÅPE OG VANN



Totalt 40-60 sekunder



0 Fukt hendene med vann.



1 Tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater.



2 Gni håndflatene mot hverandre.



3 Gni høyre håndflate over venstre håndbak inkludert mellom fingrene, og motsatt.



4 Gni håndflatene mot hverandre med fingrene flettet.



5 Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate, med sammenlåste fingre.



6 Grip med høyre hånd rundt venstre tommel og gni med roterende bevegelser, og motsatt.



7 Plasser fingrene på høyre hånd i venstre håndflate og gni i roterende bevegelser, og motsatt.



8 Skyll hendene under rennende vann.



9 Tørk hendene grundig med engangshåndkle.



10 Benytt håndkle til å skru av vannet.



11 .. og du har rene hender

3. UNNGÅ FYSISK NÆRKONTAKT, OG HOLD ANBEFALT AVSTAND MELLOM PERSONER

1. Organiserte fritidsaktiviteter for barn og unge med faste deltakere kan gjøre unntak fra regelen om 1 meter avstand mellom deltakerne. Unntaket fra enmetersregelen gjelder deltakere under 20 år og for de som står for arrangementet, men voksne bør holde avstand til andre voksne. Fritidsaktiviteter bør organiseres slik at deltakerne deltar i faste grupper på inntil 20 personer som ikke blandes. Øvrige deltakerne holder minst 1 meter avstand, og andre råd og anbefalinger om smittevern overholdes.
2. Arrangementet skjer på offentlig sted, for eksempel i et forsamlingslokale, på en skole eller utendørs.
3. Organisasjonen er ansvarlig arrangør, noe som betyr at den har oversikt over hvem som er til stede og sørger for at rådene om avstand og smittevern følges.

Råd for å følge denne regelen:

- Matsservering foregår ved at hvert bord (fast gruppe eller familie) har sitt pålegg osv på sitt faste bord, eller at den enkelte blir forsynt av kjøkkenpersonale/ledere. Råd fra Mattilsynet om matlaging og koronasmitte følges opp under forberedelse, gjennomføring og opprydding etter måltidet. Matsalen organiseres slik at avstandsbestemmelser overholdes både i gruppene og mellom gruppene som i praksis kan bety behov for 2 bordsetninger.
- Kø til og i kiosk organiseres slik at avstandsbestemmelser overholdes mellom deltakere og mellom deltakere og kioskens betjening.
- Ansatte /ledere jobber så langt det er mulig i faste «crew» slik at smitte unngås, og at det begrenses hvor mange som settes i karantene samtidig dersom noen blir syke
- En-til-en-aktiviteter som krever fysisk kontakt, kan ikke gjennomføres dersom dette ikke gjelder innad i familier.
- Tenk på avstandsreglene når personer skal inn og ut av lokaler
- Innkvartering på rommene må skje i henhold til «leirstedsbeskrivelsen på side 3»

4. IKKE DEL UTSTYR

Utstyr må ikke deles om det innebærer fare for smittespredning.

Råd for å følge denne regelen:

- Som hovedregel bruker hver enkelt bare sitt eget utstyr. Sørg for at bare den som skal bruke utstyret som rører det. Unngå aktiviteter som krever utstyr som kommer i nærhet av ansikt eller hender eller som er vanskelig å rengjøre på en god måte.
- Rengjør utstyr før og etter bruk om det har vært brukt eller skal brukes av andre senere, for eksempel instrumenter, bøker eller annet utstyr.
- Den enkelte har med seg dynetrekk, putetrekk og laken. Dyner og puter luftes godt i forbindelse med renhold av rommet i etterkant av leiren

Sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner

- Gi opplæring til ledere i smittevern og gjeldene retningslinjer
- Velg en smittevernansvarlig for leiren
- Gi deltakerne og eventuelt foresatte informasjon om smitteverntiltak i forkant av leiren
- Ha dialog med personer i risikogruppen, og ta hensyn til disse
- Før deltakerliste med gruppeinndeling og kontaktinformasjon for å hjelpe smittesporing
- Gjøre smitteverntiltak tilgjengelige via plakater og relevant merking
- Ha på plass en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede
- Avbryt aktiviteten dersom smittevern ikke kan ivaretas

1. Personer som er eller kan være smittet av korona skal ikke delta på aktiviteter

- Sørg for at deltakerne er kjent med fakta om smitemåte og symptomer
- Informer ledere og deltakere om at de skal holde seg hjemme hvis de er syke

2. Sørg for god hygiene

- Følg råd og anbefalinger om god håndhygiene
- Legg til rette for hyppig håndvask (ev. bruk av hånddesinfeksjon)
- Følg planer om renhold og fyll ut renholdlogg

3. Unngå fysisk nærkontakt og hold anbefalt avstand mellom personer

- Et rom utgjør en rom-kohort. Faste rom kan slås sammen til en leir-kohort på inntil 20 pers
- Planlegg for avstand mellom personer både inne og ute
- Følg opp rutiner for måltidene og for kiosk
- Unngå aktiviteter som krever fysisk kontakt
- Bruk lokaler som er store nok til å sikre avstand mellom deltakerne
- Planlegg for å unngå trengsel ved aktivitetens start, slutt og ved pauser.
- Sikre god nok avstand ved overnatting

4. Ikke del utstyr

- Unngå aktiviteter som innebærer utstyr som kommer i nærhet av ansikt og hender, eller som er vanskelige å rengjøre
- Rengjør utstyr og overflater som må berøres av andre før og etter bruk
- Den enkelte har med seg dyne, pute og laken

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

